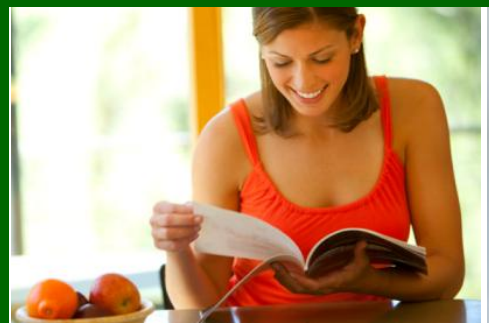
Doctissimo magazine au menu
de votre communication avec

le hors série NUTRITION

- Octobre 2013 -



La **nutrition** : au cœur des préoccupations des **Français**

La plupart des Français jugent que l'alimentation joue **un rôle important pour la santé**

70% des Français estiment faire attention à l'équilibre de leur alimentation (1)

Quand à la **cuisine** : un réel engouement et un moment de détente…

53 % des Français ont pour loisir la cuisine(2)

3 500 Français ont un blog de cuisine

→ **Des Français à la recherche de conseils et d'idées**

Source : (1) TNS-Sofres 2010 // (2) TNS-Sofres 2012

Les **femmes** et l'alimentation

Aux différents moments clefs de leur vie : la nutrition au cœur des préoccupations des françaises

Alimentation & **Poids**

8 femmes sur 10 déclarent faire attention à leur alimentation afin de perdre du poids

Alimentation & **Grossesse**

Recherche d'informations pour une alimentation équilibrée au moment de la grossesse

Alimentation & **Famille**

Recherche d'informations sur l'alimentation des enfants et la création de repas équilibrés

Depuis janvier 2013 : Doctissimo est devenu **magazine**

Votre nouveau magazine SANTÉ
Doctissimo
magazine
+ de 40 astuces et bons plans d'internautes
NUTRITION
Paroles d'expert : La vérité sur les probiotiques
ENQUÊTE
Portables, Wi-Fi, antennes relais : que risque-t-on vraiment ?
FAMILLE
Autorité parentale Tout comprendre mais pas tout permettre
Pollens, acariens... Peut-on enfin échapper aux allergies ?
La nouvelle DETOX 2013
MINCIR sans fatigue
• Aliments • Recettes • Conseils pour perdre 1 taille en express
www.doctissimo.fr
Zen soyons zen
Psycho : 10 clés pour mieux communiquer

La volonté de toujours **rester proche des préoccupations des femmes** a guidé la création de Doctissimo magazine

Bimestriel :
- 6 numéros/ an
- 2 hors-série

Diffusion en caisse des **GMS**
5 500 points de vente

Un numéro hors-série spécial NUTRITION

– 17 octobre 2013 –

Tirage : 120 000 exemplaires

Bouclage commercial : 23 septembre 2013
Bouclage technique : 26 septembre 2013

Doctissimo déjà **expert** sur le sujet de la nutrition

Une **rubrique** (15 dossiers)
et un **forum** dédiés à la nutrition

Une **rubrique** et un **forum** dédiés à la cuisine/ aux recettes

TOP 3 des sujets éditoriaux dans la rubrique Nutrition

Poids ***700 000 PV***	•Régime •Obésité •Guide des calories
Nutrition et Santé ***214 000 PV***	•Santé dans l'assiette •Conso – nutrition •Vitamine et Minéraux •Oligoéléments
Equilibre Alimentaire ***110 000 PV***	•Repas équilibré •Equilibre et plaisir

 Source : eStats– Avril 2013

L'expertise

- Des **experts** sélectionnés par Doctissimo : nutritionnistes, médecins et journalistes
- Des sujets riches et variés favorisant l'**information**, les **conseils**, les **recettes**…

Je suis enceinte

10 clés
pour limiter la prise de poids

Une prise de poids maîtrisée favorise une grossesse et un accouchement sans complications, puis un retour à la normale plus facile. Les conseils de notre nutritionniste pour éviter les kilos en trop…

Avec notre expert
Béatrice de Reynal

1 Mangez pour deux, pas comme deux !
Les apports énergétiques d'une femme enceinte doivent à peine être augmentés durant neuf mois : de 200 à 250 calories de plus par jour en moyenne. En revanche, il est vrai que ses besoins nutritionnels, eux, sont bouleversés. Veillez, par exemple, à introduire des glucides au petit déjeuner (pain complet, céréales…) pour faire face aux risques d'hypoglycémie, importants après le jeûne nocturne. Privilégiez les produits riches en calcium… En quelques mots : ne mangez pas plus, mais mangez mieux !

2 Ne vous mettez pas au régime
Faites trois repas par jour à base de produits simples et naturels (on évite les plats cuisinés) et un goûter léger. Limitez au maximum (voire supprimez) les produits gras (charcuterie, viennoiserie…) et sucrés (bonbon, pâtisserie, mais également les sirops et sodas). Buvez de l'eau ou un verre de jus de fruit par jour (une fois par jour) pour vous remplir l'estomac et calmer la sensation de faim.

3 Choisissez les bons produits laitiers
La grossesse est sans aucun doute l'un des moments de la vie où les besoins en calcium sont les plus élevés (+ 30 %, en moyenne) et, de fait, les produits laitiers se révèlent des alliés de poids. Pour sa construction, le fœtus puise dans l'organisme de sa mère, (quelles que soient ses réserves), les ressources nécessaires à sa croissance. En cas d'apport alimentaire insuffisant, l'organisme maternel va mobiliser ses réserves calciques osseuses, et donc grever son épargne calcique. Il est conseillé à toute femme enceinte de consommer chaque jour un produit laitier par repas, goûter compris (après le troisième mois de grossesse). Mais certains produits laitiers sont gras et parfois très sucrés (yaourts aux fruits, crèmes dessert…). Consommez plutôt un verre de lait demi-écrémé, un yaourt nature, deux petits-suisses, du fromage blanc, 50g de fromage. Et autorisez-vous une petite cuillerée à café de confiture allégée pour sucrer, pas plus !

4 Misez sur les « bonnes graisses »
Les graisses (ou lipides) sont certainement les macronutriments les plus importants pour le fœtus, car ils sont utiles pour la fabrication de son cerveau et de son tissu nerveux, et ils entrent dans la composition des membranes cellulaires de tout l'organisme. Mais ce sont les « bonnes graisses », surtout, qui favorisent une grossesse réussie. Alors, inutile de vous gaver de frites, de charcuterie, de sauce grasse, de pâtisserie, de chocolat… Les lipides que ces produits contiennent ne sont pas de bonne qualité ! Privilégiez plutôt les bonnes

Les témoignages

- Des témoignages de la **communauté** : leurs conseils et astuces

De l'**équilibre** et du **plaisir** dans ce numéro

Actu

- Interview du Dr Laurent Chevallier : « Bien manger conditionne vraiment notre santé »

Docti Santé

- Manger sans gluten
- Alimentation anti-cancer, avec David Khayat, cancérologue spécialiste de la nutrition
- Le jeûne: pour qui, les effets
- Cholestérol : on lutte avec les bonnes armes !
- Du sel, oui mais modérément
- Produits laitiers : pourquoi personne n'est d'accord

Minceur

- Dossier « Les 10 produits santé et minceur du Dr Cohen » + ITW
- Minceur : les pièges à éviter et comment tenir sur le long terme
- Recettes de saison avec des conseils malins

De l'**équilibre** et du **plaisir** dans ce numéro

Enfants

- Trucs et astuces pour mieux les faire manger
- Ils ne savent pas ce qu'ils mangent !
- Matin-Midi-Soir : les équilibres indispensables
- Vrai/faux : le goûter

Cuisine

- Les bloggeuses cuisine passent sur le gril
- Epices et herbes : on en use et on abuse
- Fruits et légumes mode d'emploi (vérités et idées reçues)
- Sucre, aspartame, stevia… guidé santé + mini recettes

Shopping

- La centrifugeuse, accessoire magique !

Tarifs Bruts – Numéro spécial NUTRITION

Standard

Simples		Doubles	
Page standard	10 000 €	Double page standard	20 000 €

Emplacements premium

4ème couverture	20 900 €	Double d'ouverture	31 500 €
3ème couverture	16 600 €	1ère double	27 200 €
2ème couverture	19 500 €		
Face Edito / Sommaire	18 200 €		
1er recto	16 700 €		
2ème recto	15 300 €		

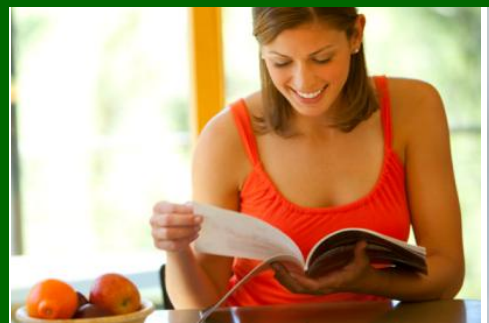
Catégories tarifaires

13 900 €	**First**	24 300 €
3ème recto Recto Dossier		2ème double Double d'ouverture dossier
12 400 €	**Stars**	22 900 €
Recto rubrique		Double rubrique
11 000 €	**Essentiels**	21 400 €
Recto 1ère partie		Double 1ère partie

Doctissimo magazine au menu
de votre communication avec

le hors série NUTRITION

- Octobre 2013 -



CONTACT

François Haget – Directeur Commercial
01 41 34 99 48
francois.haget@regie.doctissimo.fr

Annexes

Sommaire du hors-série Nutrition (1/3)

1 p Edito
2 p Sommaire

4 p : Interview (Dr Laurent Chevallier, auteur à succès de plusieurs ouvrages dont le plus récent est « le livre antitoxique » et le précédent « Mes ordonnances alimentaires »)
« Bien manger conditionne vraiment notre santé »
(ou « « La qualité de l'alimentation quotidienne est un enjeu de santé primordial ».)
Avec des encadrés :
. Les 10 erreurs les plus courantes
. Le site mangerbouger avec la « la fabrique a menus » personnalisée en fonction de nos goûts (on reçoit ses menus par mail)

7 p : Fruits et légumes mode d'emploi
Vérités et idées reçues
. Vrai ou faux (1p)
. 5 par jour, vraiment ? (5 p) (Les vraies quantités, que faire quand on n'y arrive pas, les fruits peuvent-ils remplacer les légumes, etc.). Plus 4 p de recettes express. Encadré « SOS je n'y arrive pas ! »
. Les nouvelles propositions des industriels (purées « nature », pâtes de fruits sans sucre, légumes épluchés etc.), avec les plus et les moins.

6p : Le jeûne : pour qui, quels effets, quelles études scientifiques...

2p : Du sel, oui… Mais (très) modérément
Avec 2 encadrés, l'un sur les efforts des industriels pour baisser la quantité de sel dans leurs produits, l'autre sur la croisade de Pierre Meneton contre le lobby du sel

Sommaire du hors-série Nutrition (2/3)

20 p : Mincir et rester mince : les bons choix (avec Dr Cohen)
. Ses 10 produits santé et minceur « stars » + ITW
. Les pièges à éviter
. Comment tenir sur le long terme
. Les recettes de saison avec les conseils malins

4p : Produits laitiers : pourquoi personne n'est d'accord
Certains y voient un poison, les autres des aliments clefs d'une alimentation équilibrée, que faire ? Avec deux experts (l'un contre, l'autre pour), et les produits classés un par un avec les plus et les moins, les quantités idéales etc.: Fromage de chèvre, yaourt bifidus, petit suisse, lait entier etc.

4 p : La cuisine santé des bloggueuses
4 bloggueuses cuisine star passent sur le gril (questions croisées: La recette dont on peut abuser sans culpabiliser ? L'ingrédient santé qu'on peut mettre à toutes les sauces ? Votre dessert light préféré ? La bombe diététique dont vous raffolez ?, etc.)

6 p : Manger sans gluten, une mode ou un combat justifié ?
. Intolérance et vraies allergies
. Les nouveaux produits se multiplient (avec shopping)
. Peut-on se passer de pain ?
. Cuisiner sans gluten mode d'emploi (avec qq recettes)

3 p : La centrifugeuse, accessoire magique !
La super tendance ! Shopping (1 p) et recettes (2 p) avec un encadré « les 10 vertus des jus maison »

Sommaire du hors-série Nutrition (3/3)

3 p : La centrifugeuse, accessoire magique !
La super tendance ! Shopping (1 p) et recettes (2 p) avec un encadré « les 10 vertus des jus maison »
Sandrine Catalan massé

6p Manger anti-cancer, c'est possible
Avec David Khayat, cancérologue spécialiste de la nutrition
. Ce qu'en dit la science
. Les bons aliments
. 10 assiettes anti-cancer à adopter

4 p : Epices et herbes : on en use et on abuse (sans attendre)
Fiches d'identité santé et gourmande de chaque herbe et épice, conseils et mini recettes

5 p : Enfants trop gros ? Comment leur faire redécouvrir ce qui est bon !
2 p Cas par cas (il n'aime rien/il n'aime aucun légume/il ne finit jamais son assiette/il n'a pas faim le matin, etc) : les trucs pour mieux les faire manger
2 p Ils ne savent pas ce qu'ils mangent ! (étude Asef)
1 p Matin-Midi-Soir, les équilibres indispensables + Vrai-faux : le goûter

6 p : Sucre, aspartame, stevia… Le guide santé de vos gourmandises
Avec mini-recettes

4 p : Cholestérol: **On lutte avec les bonnes armes !**
. Quand faut-il se faire dépister ?
. Les 5 comportements à changer
. Les produits à adopter
. Le sport et ses incroyables bienfaits
. Savoir s'accorder des écarts

4 pages recettes pour être au top cet hiver

1 p : ours + credits photos